



## ALAMBRE DE PESCADO AL GRATÍN

1 porción

### INGREDIENTES

- ¼ de taza de pimiento verde en cubitos
- ¼ de taza de pimiento rojo en cubitos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cebollas cambray en rebanadas
- ½ filete de pescado blanco en cubitos
- 1 rebanada de queso chihuahua en cubitos
- 1 rebanada de pan integral de caja
- Perejil picado finamente para decorar

### PROCEDIMIENTO

1. Saltear los pimientos en una ollita con un poco de sal.
2. Agregar las cebollas y dorar.
3. Agregar el pescado y cocinar a fuego bajo moviendo cuidadosamente con una pala de madera.
4. Agregar el queso por encima y cocinar en microondas hasta que se gratine el queso.
5. Tostar el pan y con ayuda de un cortador sacar figuras (de preferencia que sea de forma de pez)
6. Servir acompañado de las tostaditas de pescado.

### CUADRO NUTRIMENTAL

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	265
<b>Proteínas (g)</b>	16.6
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	19
<b>Fibra (g)</b>	3
<b>Lípidos (g)</b>	14
<b>Colesterol (mg)</b>	33